



Наименование блюда	Масса порции	Жиры г	углевод ы г	Энергет ическая ценност ь г	Наименование блюда	масса порции	белки г	жиры г	углевод ы г	энергет ическая ценност ь г	
Завтрак					Завтрак						
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,5	8,5	20,2	180,3	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	155/5	5,6	9,2	19,4	183,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40/10/30	2,8	9,3	17,4	164,3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,8	6,2	11,8	110,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200/12	3,7	3,7	18,3	122,3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,5	12,3	81,8
Итого за прием пищи:		12,0	21,5	55,9	466,9	Итого за прием пищи:		9,9	17,9	43,5	375,4
II Завтрак					II Завтрак						
СОК ФРУКТОВЫЙ	130	0,7	0,1	13,1	55,9	СОК ФРУКТОВЫЙ	129	0,7	0,1	13,3	56,6
Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,1	55,9	Итого за прием пищи:		0,7	0,1	13,3	56,6
Обед					Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	50/2	0,7	2,5	5,0	46,2	ИКРА МОРКОВНАЯ	40/2	0,7	1,6	4,2	35,4
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/8	2,8	8,1	18,5	164,2	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСО-КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,1	5,0	13,5	108,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170/4	17,6	16,9	19,1	299,1	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/3	14,3	13,5	16,9	247,2
ХЛЕБ ржано-пшеничный	50	4,4	0,6	28,4	136,7	ХЛЕБ ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,7	61,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180/10	0	0	8,7	34,8	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150/8	0	0	8,1	32,2
Итого за прием пищи:		25,5	28,1	79,7	681,0	Итого за прием пищи:		19,1	20,4	55,4	484,5
Полдник					Полдник						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	6,3	4,8	40,5	228,4	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,0	4,1	37,2	207,2
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	200/13	0,1	0	13,3	55,1	НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДНОЙ С/М	170/11	0,1	0	11,0	45,9
Итого за прием пищи:		6,4	4,8	53,8	283,5	Итого за прием пищи:		6,1	4,1	48,2	253,1
Ужин					Ужин						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	3	2,6	40,1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	25	0,5	2,3	2	30,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/5	2,7	4,3	17,1	118,3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	155/4	3,8	3,8	24	145,1
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	45	4,6	0,4	30,1	141,8	ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" в/с	40	3	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	190/11	0,12	0	10,95	44,06	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,12	0	14,85	59,56
Итого за прием пищи:		8,02	7,7	60,75	344,26	Итого за прием пищи:		7,42	6,3	60,35	326,76
Всего за день:		52,62	62,2	263,25	1831,56	Всего за день:		43,22	48,8	220,75	1496,36

Стоимость 210 руб

Стоимость 210 руб